FEMINA

Sexe
Zut, j'ai plus envie...

MODE
A chacune sa chemise blanche

TÉMOIGNAGE
«J'ai rebondi après 4 ans de chômage»

BEAUTÉ
Crèmes douceur antiâge

REPORTAGE
La naissance d'un carré Hermès

RECETTES: MENU D'AUTOMNE SIGNÉ CARLO CRISCI

No 42 - LM 288 - 15 octobre 2006 NE PEUT ÊTRE VENDU SÉPARÉMENT

«J'ai pas envie...»

FAUT-IL LE DIRE? Oui, surtout si c'est occasionnel ou passager. En cas de dysharmonie chronique (un qui a toujours envie, l'autre moins) examiner les enjeux: quel est le besoin de l'autre «en manque». Un besoin de reconnaissance, d'affection, de fusion ou d'orgasmes? Qu'exprime cette sollicitation qui peut aussi devenir une pression? Là encore, être clair pour éviter que s'installent l'angoisse, le ressentiment et la culpabilité.

COMMENT LE DIRE? En étant sincère et en parlant de soi plutôt que de l'autre. L'humour est toujours bienvenu, il dédramatise.

COMMENT NE PAS FRUSTRER SON PARTENAIRE? En lui proposant des câlins érotiques sans acte complet. En comprenant que l'autre aura peut-être besoin de se tourner vers l'autoérotisme. En adoptant une sorte de contrat hebdomadaire, où l'un et l'autre décide, à tour de rôle, de ce qui sera fait dans la soirée, y compris rien.

Hormonalement, si les oestrogènes viennent à manquer, le taux de testostérone augmente, et c'est lui qui commande la libido», précise Juliette Buffat.

ANALPHABÉTISME SEXUEL

Aux dysfonctionnements d'origine physiologique, une réponse médicale peut apporter un soulagement. Mais que faire avec les autres? Les troubles du désir sont difficiles à résoudre car, la plupart du temps, ils n'ont pas une seule cause, mais plusieurs. Aux sexologues, véritables Sherlock Holmes de nos intimités, de retrouver le désir perdu et d'arrêter les coupables de ce vol. Leur enquête les conduira à explorer le passé du couple (désillusion, mésentente, non-dits, rancœurs, etc.), à fouiller l'histoire personnelle de chacun (éducation, blessures d'enfance, mauvaise image de soi) et, plus surprenant en ces temps de sursexualisation, à devoir composer avec une forme d'analphabétisme sexuel. Soit que le langage des amants est pauvre, timoré, sans curiosité, soit qu'il est parasité par des images qui ne correspondent pas du tout à la réalité (statistiques, culte de la performance ou pornographie). Bref, comme la panne des sens touche souvent au moteur du couple, elle peut aussi en révéler les ratés. «Le plus difficile est de réveiller le désir avec le même partenaire», confirme Juliette Buffat. Est-ce à dire que dans certains cas, l'infidélité pourrait être recommandée? «Non, mais si le patient a déjà une relation extraconjugale ou hésite à en avoir une, je ne vais pas le culpabiliser.» Il y a évidemment d'autres remèdes.

EROTISATION DE LA DISTANCE

«Un jour j'ai dit à Gabriel que je voulais faire lit séparé pendant quelques jours, le temps de retrouver l'envie d'avoir envie.» Au lieu d'enliser son couple dans la routine, de se trouver mille excuse ou de renoncer à une partie d'elle-même, Marielle a pris les devants. A-t-on envie de faire l'amour avec un bon copain? «Le désir est une question de distance: il faut sans cesse la réajuster pour créer le manque, sans engendrer la crainte de l'abandon», dit Laurence Dispaux qui encourage les couples à identifier leur plainte en se posant la question suivante: dans quel désir est-on? Amoureux? Sexuel? Parental? Orgasmique? Ou fusionnel? (Voir les huit situations.) Aux couples «jumeaux» usés par la routine, on prescrira donc quelques trucs éprouvés comme de se choisir des activités différenciées, de se dire «vous» tout un week-end, de recréer le mystère en «érotisant la différence». A l'inverse, les jeunes couples débordés par des enfants en bas âge seront invités à recréer de l'intimité, quitte à se montrer volontaristes. «Avec André nous fixons tous les trois mois dans nos agendas respectifs les plages réservées à nos rendez-vous galants.» Pas très spontané? Certes, mais l'avantage du rendez-vous, c'est qu'on peut s'y préparer, l'imaginer, en rêver. Des verbes qui se résument à un seul: s'en ré-jouir, beau prélude à la volupté.

«Le plus difficile est de réveiller le désir avec le même partenaire»

TÉMOIGNAGES

«Il s'endort avant que je sorte de la salle de bains»

Rhéa 30 ans, Paul 36 ans. Ensemble depuis trois ans.

«J'aime Paul. C'est un bel homme, brillant, drôle, très convoité des autres femmes. Et à homme exceptionnel, femme exceptionnelle. Un câlin à la sauvette entre 22 h 30 et 22 h 45, très peu pour moi. Pour le séduire, j'entretiens mon corps par le sport et des soins esthétiques réguliers. J'ai également pris des cours de massage – il adore ça – suivi des cours d'art floral et de fengshui. Pour moi, l'amour doit être une fête, et moi une courtisane des mille et une nuits. Hélas, des fêtes, il y en a de moins en moins. La plupart du temps, Paul s'endort avant que je sorte de la salle de bains. Résultat, cela fait trois mois que nous n'avons plus fait l'amour, et je me sens délaissée...»

LAURENCE DISPAUX: Le point fort de Rhéa, c'est qu'elle aime et admire son partenaire, et tient à lui faire honneur. Malheureusement, la quête de la perfection peut cacher à la fois un manque d'estime de soi et le désir inconscient de ne pas faire l'amour – puisqu'il y aura toujours quelque chose qui cloche. Sans compter la pression énorme mise sur le conjoint, dont on a l'impression qu'il est plus spectateur qu'amant. Quelle place peut-il occuper si tout est déjà écrit d'avance?

SOLUTION: Beaucoup de femmes ont besoin de préparation avant de faire l'amour, mais cela peut se faire psychiquement tout au long de la journée, notamment par le fantasme: rêver son partenaire, l'imaginer, anticiper la rencontre. C'est ce que j'appelle érotiser la distance. Pour sortir de la perfection et surtout apprendre à profiter de ce qui vient, je conseillerais l'auto-observation sensorielle. Par exemple: quand je fais du vélo, qu'est-ce que je ressens? Est-ce que je transpire? Fait-il chaud? Froid? Qu'est-ce qui me fait du bien? Etre à l'écoute de son corps plutôt que dans l'attente supposée du partenaire.

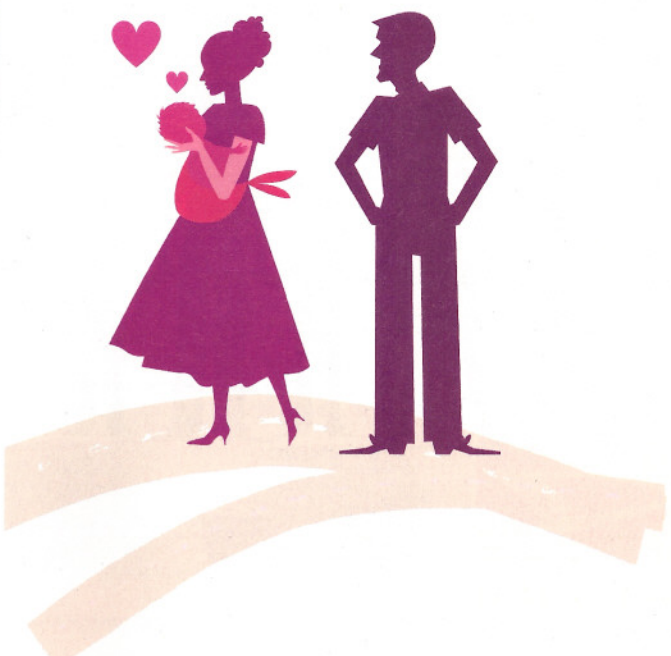
«Mon bébé me comble sensuellement»

Anne-Laure 27 ans, Stéphane 26 ans. Mariés depuis cinq ans.

«Depuis la naissance de Léa, il y a un an, je n'ai plus envie de faire l'amour. Pas seulement à cause du stress et de la minirévolution que l'arrivée d'un enfant provoque dans un couple, mais parce que mon rôle de mère me ravit. Tenir mon bébé dans les bras, le masser, embrasser ses petites mains, ses petits pieds m'enchantent sensuellement. J'en suis gaga. Au début, John le comprenait très bien, mais aujourd'hui il me reproche ma distance et menace d'aller voir ailleurs. Je lui dis d'être patient, que ça reviendra, mais je n'en suis pas si sûre.»

LAURENCE DISPAUX: Une baisse de désir après l'accouchement est tout à fait normale. Elle est liée à l'augmentation du taux de prolactine qui a un effet paralysant sur la libido. Mais les hormones n'expliquent pas tout. Peut-on être mère et femme sexuée? Quel est le modèle maternel d'Anne-Laure? Anne-Laure a-t-elle investi le désir juste pour procréer ou souhaite-t-elle rester une amante? Voilà les questions à se poser. Mais si, pour l'heure, Anne-Laure et sa fille sont fusionnelles, Stéphane a sa place et elle est importante. Il est le père, le tiers «séparateur», celui qui permettra à l'enfant de s'autonomiser. Et à la mère de redevenir une femme.

SOLUTION: Certaines femmes éprouvent une réelle difficulté à accepter leur corps après l'accouchement (ventre distendu, prise de poids, seins gonflés), elles doivent donc se le réapproprier. Le conjoint doit y être sensible et comprendre qu'il lui faut reséduire sa conjointe pour lui redonner envie. Le mieux est de recommencer par des caresses, des gestes d'affection sans arrière-pensées. Cette attention tactile portée à l'autre est nécessaire pour entretenir les sentiments réciproques.



«Mon mari et moi, on a perdu le mode d'emploi»

Nadia 42 ans, Pierre 43 ans.
Dix-huit ans de vie commune.

«Jeudi dernier, je me suis habillée, maquillée, parfumée... Quand Pierre est rentré, il m'a demandé: «On sort ce soir?» «Non, on reste à la maison, et on profite de l'absence des enfants pour se faire plaisir.» Cela faisait au moins quatre mois que l'on ne s'était pas touché. Il faut dire qu'après dix-huit ans de vie commune, le désir n'est plus ce qu'il était. A mon Pierre, ce soir-là, j'ai fait le grand jeu: huîtres et champagne, slow sur Barry White et même un strip-tease! Mais la scène était trop exceptionnelle, et au lieu de nous tomber dans les bras, nous sommes partis d'un fou rire. On a bu la bouteille de champagne en papotant, et on s'est endormi sur le canapé. Le baiser était beau, mais pour le reste j'attends toujours. Lui aussi d'ailleurs... C'est la faute à personne mais à force de ne plus faire l'amour, j'ai l'impression qu'on a perdu le mode d'emploi.»

LAURENCE DISPAUX: Qui se ressemble trop, s'assemble mal. Du moins érotiquement. C'est clairement une situation où la distance manque, où le désir parental et de fusion a vampirisé le désir sexuel. Mais il peut tout à fait revenir car Nadia comme Pierre, visiblement, tiennent à leur couple.

SOLUTION: Se souvenir ensemble de la rencontre. Qu'est-ce qui m'a fait flasher sur lui? Et lui sur elle? Se mettre moins de pression quotidienne pour renouer graduellement avec la complicité érotique. Eventuellement recréer un peu de mystère. Et pourquoi pas se prêter à l'exercice du chocolat. Il s'agit d'acheter un chocolat, un délicieux chocolat, de le «rêver» toute la journée, puis de prendre au moins 5 minutes pour le savourer. C'est un excellent exercice pour redécouvrir ses sensations et apprendre à anticiper. Se réjouir, c'est jouir par le fantasme.

«Mon corps est en hibernation»

Nathalie 49 ans, Jamel 38 ans.
Concubins depuis huit ans.

«J'ai 49 ans, mon ami onze ans de moins. Quand nous nous sommes connus, il y a huit ans, nous faisions l'amour tous les jours. Avec lui, j'ai appris à demander ce qui me faisait plaisir, sans gêne, et lui aussi. Ensemble, nous avons été très imaginatifs, très complices. J'ai toujours envie de lui, mais mon corps ne réagit plus du tout comme avant. J'ai l'impression qu'il est en hibernation. Il m'arrive même d'avoir mal en faisant l'amour. Car même si je n'en ai pas envie, je ne veux pas que Jamel se sente exclu, alors je me force. J'ai si peur de le perdre! Mais le constat est là: depuis six mois, ma libido a chuté. Je ne suis pas fatiguée de Jamel, mais plutôt de moi.

LAURENCE DISPAUX: Nathalie est probablement en périménopause. Elle en a les signes. Un traitement pour y remédier est tout à fait possible. Mais au-delà du problème physiologique, il y a aussi un aspect psychologique à ne pas négliger. Pour y voir clair, on peut commencer par distinguer les différents désirs qui nous animent et savoir dans lequel on est. Le désir amoureux n'est pas le désir sexuel qui n'est pas le désir d'enfant qui n'est pas le désir d'orgasme qui n'est pas le désir de fusion. Nathalie semble avoir perdu son désir coïtal, mais pas son désir de couple. Pour elle, il s'agit d'affronter une nouvelle étape de vie alors que lui n'en est pas encore là. La différence d'âge peut alors devenir source d'angoisse.
Nathalie doit redécouvrir un nouveau corps, réinstaller la sexualité face au changement. La question à se poser est: que signifie «faire l'amour pour nous»? Qu'est-ce que cela veut dire pour elle? Pour lui? La sexualité de Nathalie va encore évoluer puisque les codes d'attraction changent avec le temps.

SOLUTION: Il faut d'abord faire cesser la douleur pour que Nathalie ne l'associe pas à la sexualité. Son gynécologue peut lui prescrire un traitement hormonal, des lubrifiants. Pour le couple, je préconiserais les caresses désintéressées, sans recherche d'orgasme pour ne pas générer d'angoisse, afin de redessiner une carte du Tendre.

«Il me fait croire que je suis obsédée»

Alice 32 ans, Greg 35 ans. En couple depuis deux ans.

«Je ne le comprends plus. Au début, nous faisions l'amour une fois par semaine, ce qui pour moi était déjà assez peu, puis une fois tous les dix jours, puis tous les mois. C'est un amoureux parfait (fleurs, cadeaux, compliments), mais un amant sans imagination. Parfois même, j'ai l'impression que le passage à l'acte le rend agressif. Souvent, il m'allume puis m'éteint aussi sec avec des phrases blessantes comme «On n'est pas des animaux» ou «Mais quelle obsédée tu fais!». Sexuellement, je me sens dévalorisée, presque anormale. J'ai presque honte d'avoir envie, et d'ailleurs, j'ai de moins en moins envie... Le problème, c'est que plus il se dérobe, et plus je tiens à lui.»

LAURENCE DISPAUX: Comment désirer quand on ne se sent pas désirée? La honte est incompatible avec une sexualité épanouie. Mais ce qu'il faut savoir c'est que la sexualité est indissociable du contexte «couple» dans lequel elle se développe. Et là, la relation me semble assez perverse. Ce rejet du désir de l'autre peut cacher beaucoup de choses, sadisme, homosexualité refoulée, projections, idéalisation contrariée. Il est à noter que certains hommes éprouvent de la difficulté à voir leur partenaire dans sa génitalité, et pas seulement comme mère, intellectuelle ou sœur.

SOLUTION: Le problème est essentiellement relationnel. Un conseiller conjugal pourrait leur permettre de sortir de leur cercle infernal.

«Son incartade m'a totalement refroidie»

Vivien 34 ans, Laurent 36 ans. Dix ans de vie commune.

«Je n'ai plus envie de faire l'amour avec Laurent depuis que j'ai appris qu'il avait recouché avec une de ses ex, un soir où nous nous étions disputés. Rien de gravissime, soirée trop arrosée et nuit sans lendemain, mais c'est plus fort que moi: si je lui ai pardonné cet écart (j'en ai eu moi-même), ma libido, elle, lui en veut toujours. Chaque fois que je vois son corps, je l'imagine avec l'autre. Nous en parlons, il regrette, redouble d'attentions, mais je ne peux pas faire revenir mon désir pour lui. Ni pour d'autres d'ailleurs. Son infidélité m'a totalement refroidie.»

LAURENCE DISPAUX: La plupart des couples sont confrontés à un processus de deuil de ce qu'ils étaient. Visiblement, Vivien a vécu cette incartade comme un couperet sur sa sexualité à elle, alors qu'il s'agit d'une transgression de la sphère intime du couple. J'ai l'impression que Vivien et Laurent fétichisent cette infidélité, sans en comprendre le sens. Quelle fonction a-t-elle dans le couple? Est-ce un alibi? Qu'est-ce que Laurent avait envie de lui dire? Et quelle était la cause de leur dispute? Elle dit avoir pardonné, mais son refus pourrait être une forme de représailles ou sa manière d'exprimer le souhait de renégocier les règles au sein du couple.

SOLUTION: Même s'il n'y a pas de douleurs physiques chez Vivien, elle se retrouve comme Nathalie face à un changement. Quelque chose s'est bloqué dans sa sexualité et dans son imaginaire (plus de désir de lui, ni d'autres d'ailleurs), c'est à elle de reconstruire sa sexualité. Là encore, l'auto-observation sensorielle serait une bonne manière d'aborder sa nouvelle situation. Plus important encore: amorcer une réflexion et une mise en paroles dans le couple, s'en donner le temps, afin d'éviter d'être toujours dans la réaction.

«Avant c'était partout et tout le temps, maintenant...»

Laetitia 22 ans, Nathan 23 ans. Depuis six mois ensemble.

«Je ne sais pas si on peut parler de chute de libido, je n'ai pas assez de points de repère, mais ce que je sais c'est que les trois premiers mois où nous étions ensemble, Nathan et moi, c'était tout le temps, et partout. Même qu'une fois, la police nous a surpris dans la voiture... la honte. Mais ça c'était avant. Maintenant, on fait l'amour à peine trois fois par semaine. Ça me rend triste et j'ai l'impression de ne plus être amoureuse. Je me demande si ça vaut le coup de continuer avec Nathan.»

LAURENCE DISPAUX: Là encore, il existe une explication hormonale, cette fameuse lune de miel sexuelle qui suit la rencontre. Le couple est jeune, pris dans un désir de fusion et d'orgasme. Désormais, il s'agit de connaître l'autre autrement, en créant de la distance, donc du désir.

SOLUTION: Laetitia et Nathan doivent apprendre à partager d'autres choses que le sexe: études, travail, hobbies, amis. Parler ensemble de ce qu'ils ont envie de mettre en commun, faire connaissance. Ainsi, Laetitia saura si son couple vaut la peine, puisque telle est son inquiétude.

«Il était mon prince, le voilà redevenu le crapaud de la fable»

Charlotte 29 ans, Hugo 34 ans. Mariés depuis neuf ans.

«La première fois que je lui ai dit non, c'était au retour d'une soirée avec ses copains. Il sentait la bière, faisait des blagues pas drôles, parlait fort et s'est effondré sur moi en voulant m'embrasser. Son haleine à 3 grammes dans le sang m'a dégoûtée. Ce soir-là, j'ai perdu mon prince charmant. Puis, peu à peu, mon désir pour lui s'est atténué. Je ne supporte plus sa façon de penser, de parler, de manger, je ne supporte plus ses copains, ses BD qui traînent partout, l'odeur de son after-shave, sa façon de prononcer «sushis» avec un cheveu sur la langue, la lunette des WC jamais rabaissée. Bref, il m'est devenu insupportable. Ce qui me retient? Notre fils de 6 ans.

LAURENCE DISPAUX: C'est une situation que je rencontre souvent. Au point où ils en sont, j'ai l'impression qu'il n'y a plus d'estime, d'affection et même de communication. L'aversion sexuelle avouée de Charlotte annonce-t-elle la fin de leur histoire?

SOLUTION: Une thérapie de couple. Mais les deux doivent être motivés pour savoir ce qu'ils attendent de leur relation et, peut-être, retrouver du plaisir ensemble.